



loading

il vero guerriero è colui che si allena per esser sempre pronto al combattimento,
nella consapevolezza di dover sempre perseguire l'obiettivo di evitare in ogni modo di combattere

Associazione Sportiva Dilettantistica "Sentiero del Viandante"

iscritta al registro nazionale coni delle associazioni e società sportive dilettantistiche n° 125996 - affiliata uisp/coni



home

chi è Franco Nocchi

metodo hu jin

scuola hu jin

corsi

orari

kung fu tradizionale

tai chi chuan

wudang chuan

combattimento

meditazione

Antica Medicina

Cinese HU JIN TUI
NA

pensieri del Maestro

pensieri dei

Viandanti

seminari

eventi

downloads

quadri tecnici

formazione istruttori

newsletter

links

forum

dove siamo

In primo piano

ATTENZIONE:

Sono aperte le iscrizioni al **Corso triennale di Formazione Istruttori di Tai Chi Chuan stile Chen Antico**.

Il **primo incontro** si terrà nel **weekend** di **sabato 13** e **domenica 14 novembre**. [calendario degli incontri]

Contattate la segreteria per le iscrizioni!

MEDITAZIONE

Il prossimo appuntamento con la **Meditazione** non sarà domenica 7 novembre ma **sabato 6 novembre** dalle **17.00** alle **19.00**.

A partire dalle richieste emerse nelle ultime settimane, i prossimi seminari di meditazione non saranno divisi a cicli monotematici (come inizialmente proposto), ma saranno incentrati su un unico argomento: la **gestione delle emozioni**. La finalità sarà quella di usare l'atto meditativo per trasformare le forze emotive in **energia positiva da investire nella quotidianità**.

KUNG FU ADULTI

Sono aperte le iscrizioni al nuovo corso **Kung Fu** adulti del **lunedì** e **mercoledì** dalle **18.00** alle **19.00**.

DIFESA PERSONALE FEMMINILE

Ancora **posti disponibili** per il corso di **Difesa Personale Femminile**, un corso di **preparazione tecnica e mentale** per l'**autodifesa**.

ORIENTAL FITNESS

Sono aperte le iscrizioni al corso di Oriental Fitness, per **stare in forma e divertirsi** con gli esercizi della Tradizione.

Ideale per i genitori dei bambini che praticano il Kung Fu: il corso si terrà negli **stessi orari**!

Gli **orari** dei Corsi e della Scuola per l'anno 2010/2011 **sono disponibili** nella relativa pagina.

Per maggiori informazioni, la segreteria dell'Associazione è aperta **dal lunedì al venerdì** dalle **17** alle **21** e raggiungibile, negli **stessi orari**, al **331.4958696**

Per sapere come raggiungere l'Associazione, visita la pagina dove siamo.

A partire da martedì 14 settembre 2010, dietro l'attenta guida degli istruttori Andrea e Christian, un corso di **Tai Chi Chuan stile Chen Antico** è aperto a **Colle val d'Elsa (SI)**.

Per maggiori informazioni in proposito, visita il sito www.taichichen.net

...citazioni per riflettere...

"La vera essenza dell'essere umano è la *bontà*. Ci sono altre qualità acquisibili con l'educazione, con il sapere, ma ciò che conta per diventare un vero essere umano e dare un senso compiuto alla propria esistenza è avere un *cuore buono*"

XIV Dalai Lama

PROSSIMI APPUNTAMENTI

- **Sabato 6/11 ore 17:00**
Seminario **Meditazione**
gestione delle emozioni
- **Sabato 13 e domenica 14/11**
Corso Istruttori Tai Chi stile **Chen**
primo incontro
- **Sabato 20/11 ore 17:00**
Seminario **Meditazione**
gestione delle emozioni



Sifu Franco Nocchi è disponibile a programmare seminari teorico-pratici in tutta Italia di Wudang Chuan antico, Tai Chi Chuan, principi e pratica applicativa (digitopressione antica, tui na, ecc) di Medicina Tradizionale Cinese. Le palestre, i centri e gli interessati in genere possono rivolgersi alla segreteria dell'Associazione -Il Sentiero del Viandante-

Seminari



data: 6 ottobre 2010 - ora: 17.00 - 19.00

Sabato 6 novembre (e non domenica 7) si terrà il primo degli incontri di Meditazione Taoista sul nuovo argomento che sarà il filo conduttore degli incontri di questo anno accademico: la **gestione delle emozioni**.

Lo scopo dei seminari sarà quello di usare le tecniche meditative per **trasformare le forze emotive in energia positiva da investire nella quotidianità**.

Sono aperte le iscrizioni!

pubblicato il 27/10/2010 alle 12:48

data: 13 e 14 novembre 2010 - ora:

SONO APERTE LE ISCRIZIONI AL CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORI STILE CHEN ANTICO.

Primo incontro sabato 13 e domenica 14 novembre 2010.

PER VEDERE IL CALENDARIO COMPLETO DEI SEMINARI 2010-2011 VEDERE **L'ALLEGATO**

[[clicca qui per scaricare l'allegato](#)]

pubblicato il 14/09/2010 alle 08:30

modificato il 27/10/2010 alle 12:43

data: 5 agosto 2010 - ora:

Dal 22 al 25 luglio si è tenuto il ritiro estivo della Scuola Hu Jin, incentrato sulle pratiche della Meditazione e del Chi Kung, sullo studio del maneggio e della forma del Bastone del Vento del Wudang e sui primi approcci al combattimento reale.

Qui sotto un video riassuntivo di alcune fasi della pratica.



Sifu Franco Nocchi insieme ai Viandanti
Alessandro e Manuel.

Il ritiro, insieme alla cerimonia di consegna delle Pidài del 30 luglio, ha chiuso l'anno accademico 2009/2010.

Un ringraziamento a tutti i partecipanti e l'augurio di un energetico periodo di recupero durante la pausa estiva.

Arrivederci a settembre ai vecchi ed ai nuovi praticanti!

pubblicato il 05/08/2010 alle 19:48

Pensieri del Maestro



data: 15 agosto - ora: --

Se dovrebbe esser chiaro che ogni *vero* Guerriero ha il dovere morale..e legale, di controllare le proprie pulsioni al combattimento, forse è meno chiaro ai più che ancor prima della ricerca di questo tipo di controllo dovrebbe costantemente praticare l'esercizio della *bontà*.

Per esercitare la bontà bisogna prima di tutto cercare di *eliminare il rancore* dalla propria vita e nelle proprie relazioni.

PER LEGGERE L'INTERO PENSIERO APRIRE L'ALLEGATO

[\[clicca qui per scaricare l'allegato\]](#)

pubblicato il 15/08/2010 alle 12:45

modificato il 22/08/2010 alle 23:57

Progetto Harambee



L'Associazione "Il Sentiero del Viandante" e la Scuola Hu Jin hanno iniziato a sostenere un progetto di **solidarietà** ed aiuto alle popolazioni del **villaggio di Nyandiwa**, in **Kenya**.

Harambee Gwassi è un progetto di **cooperazione** e di solidarietà internazionale. Si pone come obiettivo la promozione dello **sviluppo sociale, culturale ed economico** della regione dei **Gwassi**, nel **Kenya** occidentale, attraverso azioni educative ed iniziative di sviluppo comunitario, nel **rispetto delle usanze e della dignità delle persone e nella valorizzazione dell'esperienza della popolazione locale**. E' il nome stesso del progetto a chiarirne la filosofia; infatti, la parola **Harambee**, in swahili, significa proprio **Lavorare Insieme**.

Per maggiori informazioni e per indicazioni su come partecipare vi invitiamo a visitare il sito della [Fondazione Brownsea](#), alla sezione del [Progetto Harambee](#) ed a contattare la nostra associazione (info@sifufranconocchi.it - 331.4958696).

Pensieri dei Viandanti



data: 6 luglio 2010 - ora:

Cari SiDi, cari Kewang SiDi,

negli ultimi mesi il nostro Kwoon si sta facendo sempre più vuoto, per una riduzione di presenze preventivata (ed in parte ricercata!) a fronte di un percorso sempre più impegnativo e sempre più selettivo. A parte i motivi giustificabilissimi che hanno indotto alcuni praticanti a lasciare la Scuola, vorremmo invece soffermarci sull'assenza di chi si sta trovando a non poter essere presente come un tempo per impegni legati ad esigenze lavorative e/o familiari.

continua in allegato

[\[clicca qui per scaricare l'allegato\]](#)

pubblicato il 06/07/2010 alle 17:50

data: 23 febbraio 2010 - ora:

Cari SiDi, cari Kewang SiDi, probabilmente avremmo dovuto rivolgere a voi questi pensieri già da un po' di tempo, ma abbiamo avuto bisogno di far decantare in noi stessi alcuni accadimenti, per poterli analizzare con maggiore freddezza e distacco. Siamo consapevoli che la Scuola Hu Jin chiede molto ai propri praticanti, più di qualsiasi altra "palestra", specialmente dopo che è stata decisa la netta separazione tra "Scuola" e "Corsi". Come ormai dovrebbe essere chiaro a tutti, dopo le riflessioni sull'esperienza della Fiera della Magia, la Scuola non si aspetta "semplicemente" che il praticante si attenga alle regole codificate, o che accetti di buon grado di fare pratica in ambienti non propriamente confortevoli, si aspetta soprattutto da parte di tutti (noi Viandanti di IV compresi) **una progressiva crescita della consapevolezza di ruolo in ciascuno di noi**, che in sintesi è la consapevolezza di far parte di un percorso tradizionale, il Sentiero del Viandante (non a caso il nome della nostra Associazione!).

continua in allegato

[\[clicca qui per scaricare l'allegato\]](#)

pubblicato il 23/02/2010 alle 08:17

Eventi



data: SABATO 18 SETTEMBRE - ora: 18.30

SABATO 18 SETTEMBRE, ORE 18.30 PRESSO **DECATHLON** DI NAVACCHIO, SIFU FRANCO NOCCHI E GLI ISTRUTTORI DELLA SCUOLA HU JIN TERRANNO DUE LEZIONI GRATUITE DI:

DIFESA PERSONALE FEMMINILE

TAI CHI CHUAN STILE CHEN ANTICO E RELATIVE APPLICAZIONI MARZIALI

pubblicato il 14/09/2010 alle 08:38

data: 12-19 giugno - ora: --

In occasione di una mostra che si terrà a S.Giuliano Terme dal 6 al 27 giugno alla Fondazione Cerratelli e che avrà come titolo "Il sogno dell'artista tra scienza ed esistenza", Franco Nocchi terrà il 12 giugno una conferenza sull'argomento:

"Il millenario sogno del Taoismo: l'ottenimento dell'immortalità tra arte marziale ed arte della salute"

ed il 19 giugno una lezione "teorico-pratica" che avrà come oggetto:

"il Chi Kung, gli esercizi sull'energia vitale degli antichi taoisti per l'ottenimento della salute e della longevità"

pubblicato il 18/05/2010 alle 17:24

data: 2-10 gennaio 2010 - ora: --

Dal 2 al 10 gennaio 2010 Franco Nocchi e la Scuola Hu Jin saranno presenti alla Fiera Nazionale della Magia e delle Arti della Salute. Segnaliamo in particolare 3 conferenze (2,6 e 10 gennaio) di Franco Nocchi su vari aspetti dell'Antica Medicina Cinese e del Tui Na An Mo, il massaggio-automassaggio per la salute e la longevità

in allegato il programma completo degli interventi previsti

[\[clicca qui per scaricare l'allegato\]](#)

data: 9-10-11 ottobre 2009 - ora:

SABATO 10 OTTOBRE, in occasione dell'EXPOFITNESS che si terrà a Ospedaletto, Pisa, Franco Nocchi sarà relatore, alla presentazione dei nuovi MASTER dell'Università di Pisa in cui sarà Docente, con una relazione sull'argomento:

"LA MEDICINA TRADIZIONALE TAOISTA: UNA MILLENARIA FILOSOFIA PER IL BENESSERE E LA FORMA FISICA DELL'UOMO MODERNO"

<http://www.expofitness.it/home/sala-convegni/>

SIFU FRANCO NOCCHI ED I VIANDANTI E GLI ISTRUTTORI DELLA SCUOLA HU JIN SARANNO INOLTRE PRESENTI AL PADIGLIONE H DELL'EXPO-FITNESS CON UN **RICCO PROGRAMMA DI LEZIONI GRATUITE** APERTE A TUTTI

<http://www.expofitness.it/home/padiglione-h/>

data: 4 ottobre 2009 - ora: 10-11.30

Franco Nocchi sarà relatore nell'ambito del **BIOSALUS** di Urbino con una relazione che tratterà dell'argomento : " **i segreti degli Antichi Maestri Taoisti per la forma fisica, il benessere, la longevità** "

<http://www.biosalusfestival.it/it/news.aspx>

data: 17-20 settembre 2009 - ora:

Franco Nocchi sarà RELATORE nell'ambito del CONVEGNO INTERNAZIONALE DI STORIA DELLO SPORT, che si terrà a Pisa nelle date sopra citate e che tratterà del tema "Corpo e senso del limite".

<http://www.storiasport.it/cesh2009/files/Programma%20dei%20lavori%20XIV%20CESH%20Congress.pdf>

data: Anno Accademico 2008/2009 - ora: --

Franco NOCCHI è Docente di "PEDAGOGIA DEI GRUPPI" nell'ambito del Corso di LAUREA MAGISTRALE in "Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate" istituito dalla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Pisa

data: -anno accademico 2008-2009 - ora: --

Franco Nocchi e' Docente di Sociologia nell'ambito del corso di Laurea in Economia Aziendale istituito dalla Facolta' di Economia e Commercio dell'Universita' di Firenze

data: 21 settembre 2008 - ora: 09.00-13.00

***Franco Nocchi**, è Docente di Medicina Tradizionale Cinese nel "corso di perfezionamento in Terapia Manuale" istituito dal Dipartimento di Morfologia Umana e Biologia applicata della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Pisa*

[http://www.serra.unipi.it/gesi/corso_di_perfezionamento/orario.htm]

data: 24 agosto - ora:

La Scuola Hu Jin ha aperto un proprio spazio su youtube.com dove saranno presto caricati alcuni filmati.

[<http://www.youtube.com/scuolahujin>]

data: anno accademico 2008/2009 - ora:

Franco Nocchi e' Docente di "Teoria e Tecnica di Arti Marziali" nell'ambito del corso di Laurea in Scienze Motorie istituito dalla Facolta' di Medicina e Chirurgia dell'Universita' di Pisa.

[<http://www.sifufranconocchi.it/ttam/>]
